

ALIX D'ANTRAS

OUVRAGE DIRIGÉ PAR ANNE GHESQUIÈRE

# Reine<sup>👑</sup> de mes hormones!

Sommeil, faim, stress, humeur,  
libido, fertilité...



**La méthode  
incroyable d'une  
naturopathe**

pour faire de vos hormones  
des alliées de votre bien-être  
au quotidien !

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Avertissement: seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ont pour objectif d'informer toute personne désireuse de mieux connaître la naturopathie, mais ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. L'auteure et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière, auteure et éditrice, productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience!

Mise en pages: Soft Office

Relecture/correction: France Facquer et Caroline Puleo

---

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024

ISBN: 978-2-416-01009-5

# SOMMAIRE

Introduction.....	5
<b>PARTIE I - POURQUOI PRENDRE SOIN DE SES HORMONES ? .....</b>	<b>9</b>
1. Lever le voile sur les hormones : à la rencontre du système hormonal.....	13
2. Connaître les grands complices de notre équilibre hormonal.....	23
3. Identifier les déséquilibres hormonaux.....	43
4. Le cas de la pilule : le mauvais <i>remake</i> de votre cycle.....	59
<b>PARTIE II - JE PASSE À L’ACTION ET JE PRENDS SOIN DE MON ÉQUILIBRE HORMONAL .....</b>	<b>63</b>
1. Je fais le tri : la liste noire de l’équilibre hormonal....	65
2. Je prends soin de ma santé digestive : l’alimentation <i>hormones friendly</i> .....	77
3. J’apprivoise mon stress et mes émotions.....	131
4. J’adapte mon mode de vie au quotidien.....	145

<b>PARTIE III - LES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX LES PLUS FRÉQUENTS ET LES MOYENS NATURELS POUR LES SOULAGER .....</b>	<b>151</b>
1. Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).....	153
2. L'endométriose.....	165
3. L'adénomyose .....	169
4. La dysménorrhée .....	171
5. Le syndrome prémenstruel (SPM) .....	179
6. L'aménorrhée.....	187
7. La préménopause et la ménopause .....	195
8. Les troubles de la fertilité .....	201
Conclusion.....	213
Lexique.....	215
Notes .....	221

## INTRODUCTION

# LES HORMONES, CES ALLIÉES INSOUPÇONNÉES

Si on les associe souvent à la féminité, les hormones gouvernent le bon fonctionnement de chaque être vivant : sommeil, faim, stress, humeur, fatigue, règles, libido ou encore fécondité... tout est une question d'hormones. Malheureusement, ces hormones ont souvent mauvaise réputation et en particulier chez les femmes : à l'adolescence, on leur reproche de nous donner des boutons, puis à mesure que l'on évolue, c'est à elles que l'on devrait nos douleurs menstruelles, nos nausées de grossesse puis nos bouffées de chaleur à l'approche de la ménopause.

Difficile de les aimer lorsque l'on grandit avec ce genre de croyances, pas vrai ? Pourtant, si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que vous croyez à la possibilité d'enfin bien vivre avec ces fameuses hormones à qui l'on prête tous les maux. C'est justement parce que ces hormones sont accusées de tant de bouleversements dans la vie d'une femme, que ce livre se concentre uniquement sur les problématiques féminines. Les

hormones sont une partie intégrante de notre organisme, alors autant bien s'entendre avec elles et faire en sorte que la cohabitation se passe bien, non ? Et s'il était possible d'enfin faire la paix avec son système hormonal, ou même encore mieux, de travailler main dans la main avec lui pour permettre un vrai soulagement sur le long terme ?

C'est avec cet objectif que j'ai écrit ce livre : vous partager les clés nécessaires pour comprendre cette partie méconnue et pourtant si importante de votre corps, mais surtout de vous transmettre des conseils clés pour vous emmener vers un bien-être durable.

## MON HISTOIRE AVEC LES HORMONES

Pour avoir vécu avec des règles aux absences absentes pendant des années et subi douleurs et graves troubles de l'humeur en fins de cycle, j'ai grandi en prenant ces symptômes pour une fatalité. « C'est ça, être une femme. » Les cycles s'enchaînaient et ma méfiance envers mon corps ne faisait qu'augmenter. C'est d'abord par la pratique du yoga puis par celle de la naturopathie que j'ai peu à peu rétabli le contact. Ne trouvant pas de réponse satisfaisante auprès de mes gynécologues, j'ai choisi d'axer mes études de naturopathie sur le rééquilibrage hormonal et la fertilité.

Un déséquilibre hormonal, c'est l'excès ou l'insuffisance, même minime, d'une ou plusieurs hormones. Lorsque les hormones ne sont pas sécrétées en bonne quantité au moment voulu, cela provoque en général des conséquences variées comme les troubles du cycle menstruel, la fatigue, des difficultés au niveau de la digestion, de la santé de la peau, de la santé mentale, du sommeil, de la santé ostéomusculaire, etc. Des symptômes plus que communs auxquels nous sommes toutes confrontées un jour.

L'essence de la naturopathie est de comprendre la cause du déséquilibre pour agir dessus de manière efficace et surtout redonner la capacité au corps de fonctionner correctement grâce à des techniques naturelles. Fatiguée de me sentir définie par mes bilans hormonaux et échographies successives, j'ai tout de suite été séduite par cette approche holistique où l'on considère l'être humain dans sa globalité, c'est-à-dire un corps physique bien sûr, mais aussi un mental, une énergie fluctuante et des émotions qui ne sont pas à négliger.

C'est là que j'ai découvert les différentes pistes qu'offrait la naturopathie. Bien que très dure à vivre, cette période d'apprentissage a été extrêmement riche pour moi, puisque j'ai pu apprendre à répondre aux besoins de mon corps mais surtout faire le tri entre les bonnes habitudes qui allaient tout changer pour moi et les soi-disant régimes miracles.

Je me suis prise de passion pour le corps féminin, j'ai appris à décrypter les troubles hormonaux, à mettre des mots derrière les maux et surtout à y apporter des solutions pour les soulager. En chemin, j'ai appris que l'équilibre hormonal était bien plus qu'une histoire de règles, et que ces symptômes que je détestais étaient en réalité des indices précieux pour comprendre la cause de mes troubles et les soulager.

Chaque mois, les messages de mon corps devenaient de plus en plus clairs pour moi et je constatais à quel point mes actions semblaient l'apaiser, lui qui était resté désespérément sourd à mes tentatives passées. De la plante miracle censée réparer mon cycle aux régimes très stricts, j'ai essayé beaucoup de choses avant de comprendre ce qui était vraiment efficace. C'est pour vous éviter de perdre du temps et de commettre les mêmes erreurs que j'ai eu envie de vous partager dans ce livre ce que j'ai appris.

## COMMENT LIRE CE LIVRE

L'ensemble de ce livre a pour but de vous faire découvrir ce qui se cache derrière cette notion d'équilibre hormonal et comment actionner les bons leviers pour comprendre et soulager vos symptômes ou mieux vivre avec une pathologie de la sphère féminine. Quand j'ai décidé de trouver la cause de mes problèmes et d'agir dessus, c'est cet aspect immatériel qui m'a déroutée. Si je me foulais la cheville, je pouvais observer facilement ma guérison et éventuellement faire une rééducation par des exercices simples. En revanche, la manière dont je devais m'y prendre pour «réparer mes hormones» me paraissait plus abstraite.

C'est la raison pour laquelle j'avais à cœur de commencer ce livre par un décryptage : aller à la rencontre du système hormonal pour comprendre son rôle, son fonctionnement, ses conséquences sur la santé et les moyens d'identifier un éventuel déséquilibre. C'est donc armée d'une meilleure connaissance du sujet que je vous retrouverai pour la deuxième partie de ce livre, consacrée aux grands piliers de la méthode que j'ai mise au point pour rééquilibrer ses hormones. Vous y trouverez des conseils simples et pratiques afin d'adopter une hygiène de vie adaptée. Nous pourrons alors passer à la dernière partie, plus pointue, où l'on se concentrera sur les principaux déséquilibres hormonaux et les bonnes pratiques associées pour vous permettre de mieux appréhender les problématiques qui vous concernent. Je n'ai pas la prétention de dire que ce livre produit des miracles mais je suis persuadée qu'il vous permettra de nombreuses prises de conscience nécessaires pour aller mieux.

J'espère que ce livre sera également l'occasion de vous reconnecter à la puissance de votre corps et d'enfin faire la paix avec lui ; je l'ai volontairement rempli de conseils pour que vous puissiez y piocher les habitudes qui fonctionneront pour vous. Il est absolument normal de ne pas tout faire. Dans ce chemin parfois dur, la priorité est toujours d'être douce et indulgente avec vous-même. Je sais à quel point vous le méritez.